

· 新版每日飲食指南



新版「每日飲食指南」改為扇型圖案，中間多一個騎單車人像，放入「水」字，代表「要吃也要動」，多喝白開水而非飲料。各類食物圖案面積不同，代表每日攝取分量多寡。

(一) 全穀取代五穀，預防慢性疾病

五穀根莖類以全穀根莖類取代，代表增加攝取微量元素與膳食纖維，可預防慢性病、避免便秘。多選糙米、全麥、雜糧，主食可吃五穀米、十穀米、燕麥飯，番薯、地瓜、蓮藕、南瓜都可入菜。每日攝取量從 3~6 碗降為 1.5~4 碗，建議一天至少 1/3 主食為全穀類，才能減少代謝疾病、癌症等發生。

(二) 「蛋豆魚肉類」順序改為「豆魚肉蛋類」

調查顯示國人蛋白質攝取較高，是熱量來源之一，因此過去每日飲食的蛋白質約占 14%，新版則提高至 18%，但建議多從豆、魚類攝取蛋白質，並鼓勵優先選擇從豆類等植物性蛋白質。

(三) 多喝低指乳，每日攝取堅果

奶類改為「低脂乳品」，攝取量為每天喝 1.5~2 杯 240 毫升的低脂乳品。國內肥胖問題愈來愈嚴重，建議兩歲以上者都應飲用低脂乳品，不要選擇味道香濃、熱量偏高的全脂乳品。

為增加健康油脂攝取，油脂類改為「油脂與堅果種子類」，建議每天多吃一份瓜子、杏仁果、開心果、腰果、芝麻等堅果。衛生署飲食調查發現，國人普遍對於維他命 E 嚴重攝取不足，因此將油脂類增加堅果種子類，建議國人多食用堅果，一天約一湯匙的量。

(四) 主食攝取量減少，增加蔬果攝取量

份量上，舊版「五穀根莖類」為每日 3~6 碗，新版只有 1.5~4 碗，蛋白質類也從 4 份改為 3~8 份（一份為一兩肉，大約一個手掌大），「油脂類」本為 2~3 湯匙（一湯匙為 15 公克），改為「油脂與堅果種子類」，油脂則降低為 3~7 茶匙（一茶匙為 5 公克）與種子類一份。

國人熱量攝取普遍過高，新版指南減少米飯主食、油脂份量，增加豆魚肉蛋類攝取量，希望熱量來源以蛋白質優先。

過去建議的 3 份蔬菜、2 份水果，新版中則以此為低標，建議每天吃 5 份蔬菜、4 份水果。蔬果可提供微量元素，但熱量並不會因多吃而增加。蔬菜從 3 碟增為 3~5 碟（煮熟後約飯碗 5~8 分滿），水果從 2 份增為 2~4 份（一份約拳頭大）。

（五）多運動，避免含糖飲料

新版圖表多了騎腳踏車與水的圖案，扇柄中單車手及車輪裡「水」的圖示，提醒民眾別忘每日運動 30 分鐘，成人應喝水 2000c.c.。專家強調，飲食與活動同樣重要，希望國人多運動、補充水分，增加新陳代謝，還建議挑選在地食材、留意食品安全衛生與標示。另外，衛生署發表的國人飲食指標，更重視體重控制，建議含糖飲料應避免，多喝開水更健康。